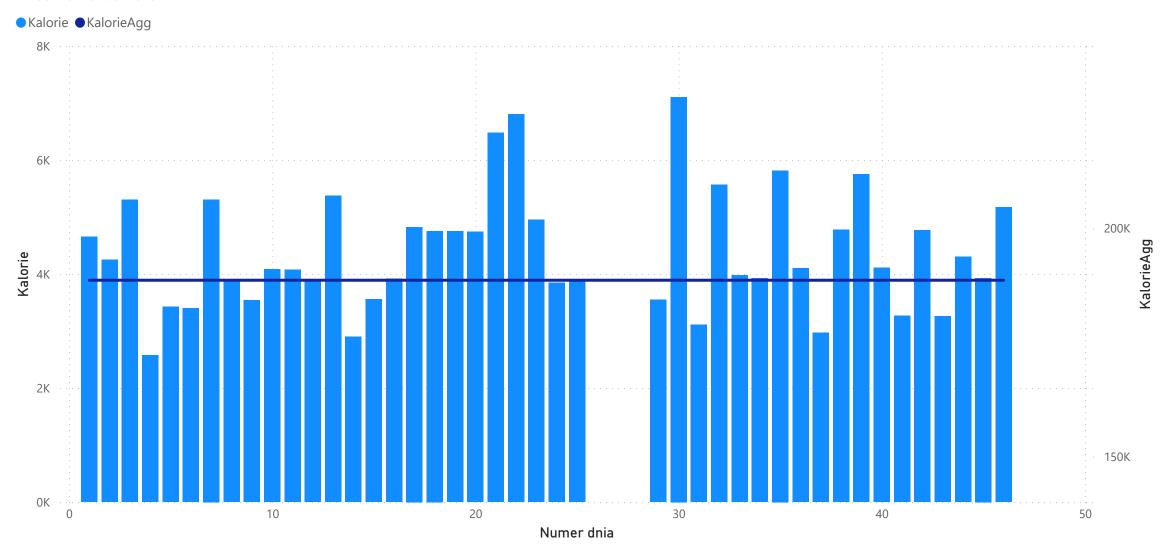
Zgodnie z prośba pani magister prowadzę dziennik i wyregulowałem godziny odżywiania. Nieco przytyłem, ale liczba napadów objadania drastycznie się zmniejszyła. Generalnie wciskam jedzenie o określonych porach, tak żeby uspokoić organizm. Trzeba wyjść z cykli głodówka/pod korek. Prowadzenie tego dziennika jest dla mnie mega wyczerpujące. Zgodnie z wiedzą naukową najtrudniejszy krok jest tym decydującym. Problem najwyraźniej leży głównie w motywacji. Chociaż braki wiedzy także wyszły całkiem niedawno.

1 18 stycznia 2023 10:46:00 biurko sniadanie 500 kcal w poprzebudzeniu, długo lezałem w lożu czystalem antykuly biznaczowa na rozgrzewke 1 18 stycznia 2023 10:46:00 biurko III sniadanie, przekaska 200 kcal w pierwszy posilek, mam snaki na wiecej ale naście no biadu, zupa oczywiscien ie do obiadu, zupa oczywiscien ie od ozyku zaraz bede szukal pracy 1 18 stycznia 2023 13:51:00 biurko Obiad 900 kcal obiad glodny juz bylem tak, potem dojadelem jeszcze troche jeżczeka, ale naprawde nie wiele 1 18 stycznia 2023 16:40:00 biurko Przekaska 250 kcal wkecejen sie na obroty siece od obiadu pracy siece ie naprawde nie wiele 1 18 stycznia 2023 18:42:00 biurko kolacja 900 kcal obiad glodny juz bylem tak o pieroga nie 4650 w kecejen sie na obroty siece obiad glodny juz bylem w wiele naprawde nie wiele 1 18 stycznia 2023 18:42:00 biurko kolacja 900 kcal obiad glodny juz bylem w wiele obiadelem jeszcze troche jeżczeka, ale naprawde nie wiele 1 18 stycznia 2023 18:42:00 biurko kolacja 900 kcal obiad glodny juz bylem w wiele obiadelem w wiele	Numer dnia	data	godzina	miejsce	nazwa posilku	kalorie	miara	kontekst	czy za duzo	czy nadmiarowo	KalorieAgg	
wiecej ale na razie nie jem czekam do obladuk zupa oczywiscie na kostce rosolowej kororz, zrobliem porzadki doczysku zaraz bede szukal pracy 1 18 stycznia 2023 13:51:00 blurko Obiad 900 kcał obiad glodny juz byłem tak, potem dojadłem jeszcze troche łyżeczką, ale naprawde nie wiele 1 18 stycznia 2023 16:40:00 blurko Przekaska 250 kcał koncze prace, dobrze mi idzie, wkrecilem sie na obroty 1 18 stycznia 2023 18:42:00 blurko kolacja 900 kcał wkrecilem sie na obroty 1 18 stycznia 2023 18:42:00 blurko kolacja 900 kcał szystko co chcialem 1 18 stycznia 2023 18:42:00 blurko wyjstkowo nie jadlem w kóżku, za zwyczaj ostatni posiłem jem w kóżku, che się od tego odzywczaić włosiłe god dzywczaić się od tego odzywczaić się odczna 920 kcał wczoraj się najadłem stresowo, nie nie d 4250 nie odczna 920 kcał wczoraj się najadłem stresowo, nie och ce m isie jesc	1	18 stycznia 2023	07:00:00	biurko	sniadanie	500	kcal	w lozku czytalem artykuly	nie	nie		4650
dojadłem jeszzze troche łyżeczką, ale naprawde nie wiele 1 18 stycznia 2023 16:40:00 biurko Przekaska 250 kcal koncze prace, dobrze mi idzie, wkrecilem sie na obroty 1 18 stycznia 2023 18:42:00 biurko kolacja 900 kcal zaraz ide na silownie, zrobilem wszystko co chcialem 1 18 stycznia 2023 21:32:00 biurko, wyjątkowo nie jaddem w łóżku, zazwyczaj ostatni posiłem jem w łóżku, chce się od tego odzywczaić lego odzywczaić 2 19 stycznia 2023 06:00:00 biurko sniadanie 200 kcal ycznaj sie najadłem stresowo, nie chce mi sie jesc 2 19 stycznia 2023 10:40:00 biurko II sniadanie, przekaska 300 kcal jestem po treningu, dzis nie nie nie 4250	1	18 stycznia 2023	10:46:00	biurko	II sniadanie, przekaska	200	kcal	wiecej ale na razie nie jem czekam do obiadu, zupa oczywiscie na kostce rosolowej knorr, zrobilem porzadki doprawdzilem sie do uzytku	nie	nie		4650
wkrecilem sie na obroty 1 18 stycznia 2023 18:42:00 biurko kolacja 900 kcal zaraz ide na silownie, zrobilem wszystko co chcialem 1 18 stycznia 2023 21:32:00 biurko, wyjątkowo nie jadłem w łóżku, zarwyczaj ostatni posiłem jem w łóżku, carwyczaj ostatni posiłem jem w łóżku, chce się od tego odzywczaić 2 19 stycznia 2023 06:00:00 biurko sniadanie 200 kcal wczoraj sie najadłem stresowo, nie chce mi sie jesc 2 19 stycznia 2023 10:40:00 biurko II sniadanie, przekaska 300 kcal jestem po treningu, dzis nie nie 4250	1	18 stycznia 2023	13:51:00	biurko	Obiad	900	kcal	obiad glodny juz bylem	dojadłem jeszcze troche łyżeczką, ale naprawde nie	nie		4650
wszystko co chcialem 1 18 stycznia 2023 21:32:00 biurko, wyjątkowo nie jadłem w łóżku, zazwyczaj ostatni posiłem jem w łóżku, chce się od tego odzywczaić 2 19 stycznia 2023 06:00:00 biurko 2 19 stycznia 2023 10:40:00 biurko 1 18 stycznia 2023 10:40:00 biurko 1 2 19 stycznia 2023 10:40:00 biurko 1 2 19 stycznia 2023 10:40:00 biurko 1 3 18 stycznia 2023 21:32:00 biurko, wyjątkowo nie jadłem w wieczorna przekaska 1900 kcal jest wieczor nic nie robie ogladam film o otylosci, jestem glodny mam smaki, nosi mnie. Czuje pustke emocjonalną. Po zjedzeniu poczułem dużą ulgę. Jest godzina 9:51 byłem na siłowni a ja dalem mam flaki pełne, czuje że przytyłem. 2 19 stycznia 2023 10:40:00 biurko Sniadanie 200 kcal wczoraj sie najadłem stresowo, nie nie nie 4250	1	18 stycznia 2023	16:40:00	biurko	Przekaska	250	kcal	•	tak o pieroga	nie		4650
nie jadłem w łóżku, zazwyczaj ostatni posiłem jem w łóżku, chce się od tego odzywczaić 2 19 stycznia 2023 06:00:00 biurko sniadanie 2 19 stycznia 2023 10:40:00 biurko II sniadanie, przekaska sologladam film o otylosci, jestem glodny mam smaki, nosi mnie. Czuje pustke emocjonalną. Po zjedzeniu poczułem dużą ulgę. Jest godzina 9:51 byłem na siłowni a ja dalem mam flaki pełne, czuje że przytyłem. wczoraj sie najadłem stresowo, nie nie nie 4250	1	18 stycznia 2023	18:42:00	biurko	kolacja	900	kcal	•	nie	nie		4650
nie chce mi sie jesc 2 19 stycznia 2023 10:40:00 biurko II sniadanie, przekaska 300 kcal jestem po treningu, dzis nie nie 4250	1	18 stycznia 2023	21:32:00	nie jadłem w łóżku, zazwyczaj ostatni posiłem jem w łóżku, chce się od	wieczorna przekaska	1900	kcal	ogladam film o otylosci, jestem glodny mam smaki, nosi mnie. Czuje pustke emocjonalną. Po zjedzeniu poczułem dużą ulgę. Jest godzina 9:51 byłem na siłowni a ja dalem mam flaki	tak	tak		4650
	2	19 stycznia 2023	06:00:00	biurko	sniadanie	200	kcal	5	nie	nie		4250
	2	19 stycznia 2023	10:40:00	biurko	II sniadanie, przekaska	300	kcal		nie	nie		4250

Total 188637

Średnia liczba kalorii



Wykres słupkowy najczęstszych posiłków

